

一顿营养的早餐应该这样做

一直以来,牛奶配鸡蛋的早餐模式广受推崇。大众普遍认为,这两者所含的营养成分能提供一上午需要的能量。

然而,近期有观点指出:牛奶搭配鸡蛋并不是最营养的选择。研究表明,牛奶和鸡蛋,这两种食物的蛋白质含量都较高,饱腹感很强,所以吃完后往往吃不下别的东西。但是,由于蛋白质消耗较快,在午饭前就会让人出现饥饿感。而且只吃鸡蛋和牛奶,人体内会缺乏工作、学习所需的葡萄糖,从而导致在上午昏昏欲睡,很难提起精神。

那么,一顿营养的早餐要满足哪些条件呢?营养学专家是这么说的。

一、营养全面,淀粉类主食必不可少。奶类、蛋类、肉类及豆类至少有一种以上,水果、蔬菜也至少有一

种;略温热为好,不要太凉,以免刺激胃肠。若再能纳入坚果或种子则更好;除了蛋白质,还可以加上葡萄糖和维生素。

二、高营养素密度和高饱腹感。以体积小而营养素含量高的食物为首选,不至于到了上午10点就感觉饥饿。

三、方便快捷。由于早晨时间有限,早餐从制作到吃应尽量控制在15分钟之内。例如,早餐搭配牛奶、面包加果蔬或鸡蛋,麦片粥加果蔬都是很不错的选择。

四、粗粮为佳。主食如果换成粗粮,营养会更加丰富。除了小米、玉米、黑米等,土豆、山药、红薯等淀粉类丰富的根茎类也是粗粮。早饭的时候蒸一个红薯,配一杯豆浆或牛奶,一份蔬菜、一个苹果、一把花生,也是非常棒的选择。

除此之外,要注意早餐热量的摄入,各种油炸食物和

市售甜饮料都不要加入早餐中。另外,牛奶摄入也不能过量,全脂牛奶中大约含有3%的“坏脂肪”,其中又含有一半的饱和脂肪酸,它被视为导致动脉硬化、冠心病、血栓性中风、乳癌、大肠直肠癌和前列腺癌的因素之一。所以,建议成人每天喝200-300ml(一杯左右)比较合适。

挑选牛奶也有讲究,一般要遵循以下四个原则:

一、看营养标签。一般来说,低脂奶和脱脂奶在制作过程中,去掉了部分脂肪的同时也流失了大量的维生素,营养成分低于全脂奶。

二、对于热量相当的两种奶,建议选择蛋白质含量高的。

三、配料表越短越好,代表添加越少。

四、相同价位的牛奶,尽量不要选择含有复原乳的产品。

健康新知

你的午睡方法正确吗?

众所周知,午睡可以帮助人们缓解大脑的疲劳,促进体能恢复,提高工作效率。但是,很多人对午睡的认识上存在许多误区。科学、合理地午睡,才能真正有助于健康。

选择最佳时间很重要

根据人体生物钟研究发现,中午12点至13点之间,大部分人的体能都会出现明显衰退,最适合午睡。此外,不要太晚午睡,下午15点后午睡就会影响到晚上的睡眠质量。因此,选择午餐后时间是午睡最佳时间。

午睡1小时内为宜

10分钟的午睡是恢复认知功能的最佳时间长度,但对于具有创造力的思索过程和重要的记忆巩固来说,至少需要60至90分钟的长时间午睡。

研究显示,一杯双份浓缩咖啡的效果还不及20分钟的小憩。中午睡上半小时到1小时,即可使大脑和身体各系统都得到放松和休息,可提高机体的免疫机能,增强机体的抗病能力。

因此,午睡时间最好控制在1小时内,否则醒来会感到很不舒服。午睡时间太

长,还会搅乱人体生物时钟,影响到晚上睡觉的规律,特别是有失眠问题的中老年人午睡不能够太长。

午睡方法有讲究

午睡不一定非要局限在床上。简单地说,人们可以在任何地点午睡,坐在办公桌前,也能偷睡片刻。当然,最理想的午睡姿势应该是舒舒服服地躺下,平卧或侧卧,最好是头高脚低、身体放松。如果条件受限,无法在沙发上睡,在地面上铺个瑜伽垫或健身垫也能解决问题。

对于中老年人的午睡,最好选择平躺方式。如果趴着睡,会减少头部供血,醒后易出现头昏、乏力、手臂发麻等症状。若用手当枕头会使眼球受压,久而久之容易诱发眼病,趴在桌上会压迫胸部,影响血液循环和神经传导,使双臂、双手发麻、刺痛。

不管天气如何,午睡时最好在腹部盖上一层毛巾被或被子,以防凉气乘虚而入而发生感冒、腹泻、头痛、头晕等许多不适。同时,也不要到有穿堂风或风口处午睡。因为人在睡眠中体温调节中枢功能减退、抵抗力明显下降,人也容易发生疾病,轻者醒后身体不适,重者会受凉生病。

眼科体检报告,你看懂了吗?

眼科检查是全身体检中的重要一项,一起来看看这些眼科检查报告中的常见项目,读懂它让我们告别恐慌和不安。

视力检查

正常视力应该在1.0以上,如果视力低于1.0,或是戴镜视力低于1.0,则需要至眼科做专业的检查,比如验光、眼底检查,可能是存在屈光不正或是其他眼底疾病。

玻璃体混浊

俗称“飞蚊症”,患者自觉眼前有黑影飘动,多见于近视患者和老年人。可于眼科进行散瞳后检查眼底,排除其他玻璃体疾病及视网膜变性、视网膜脱离等疾病,单纯的玻璃体混浊只需随访观察即可,不必过度紧张。

睡饱了就不累了?

专家:小心“睡醉”

相信大家都有这样的经历:睡觉时间明明足够,第二天却还是觉得倦怠乏力、打不起精神。那么,问题到底出在哪里呢?

专家指出,晚上早早入睡,白天却很晚起床,这种睡法叫做“睡醉”。睡了很长时间,应该特别养生,然而,很多人不知道,这种方式对身体也有害。因为,“睡醉”打乱了大脑中控制身体日常周期的生物钟。简单说,你睡到中午11点才起床,事实上,你的细胞早上7点就开始工作了。睡眠过度不仅让你错过了周末的早餐,经常这样的话,还会增加患糖尿病、心脏病、肥胖症的风险。

除此之外,哪些不良习惯会让你越睡越累呢?

睡前饱餐。睡前吃得过饱,胃肠要加紧消化,装满食物的胃会不断刺激大脑,大脑有兴奋点,人便不能安然入睡。正如

眼底检查

视网膜动脉硬化:作为人体唯一可视的动脉,视网膜动脉可反映人体动脉硬化的程度,多见于老年人,常与高血压病、糖尿病等全身疾病并存。约70%的高血压病患者可发生视网膜动脉改变。一旦体检出现视网膜动脉硬化应该多关注自己的血压、血糖及血脂情况。

黄斑色素紊乱:黄斑是视网膜上一个正常结构,每个人都有黄斑,它是视力最敏锐的地方,一旦黄斑出现病变,视力会明显下降或出现视物变形,如体检发现黄斑色素紊乱,需至眼科进行光学相干断层扫描即OCT检查,明确是否真的存在黄斑部病变如黄斑变性等疾病。

中医所说:胃不和,则卧不安。

枕头高低不合适。从生理角度来讲,枕头高度以8-12厘米为宜。枕头太低,容易造成落枕,或因流入大脑的血液过多,造成次日头脑发昏、眼皮浮肿。枕头过高,会影响呼吸道,易打呼噜,长此以往,易导致颈部不适或驼背,影响穿衣效果。

蒙头睡觉。有些人喜欢用被子蒙着头睡觉。殊不知,以被蒙面而睡,易引起呼吸困难,随着棉被中二氧化碳浓度升高,氧气浓度不断下降,长时间吸进潮湿空气,对大脑危害不小。时间长了,就会导致大脑缺氧、睡不好觉、易做噩梦。醒后则会感到头晕、乏力、精神萎靡。

透支睡眠。有的人喜欢熬夜之后再补觉,但生物钟紊乱引起的不良后果是无法避免的。这样会导致白天困倦、精力不集中;晚上失眠,无法入睡。

健康 Q & A

脸上老出油,怎么办?

答:脸上的肌肤外油内干,这是由于体内的pH值不平衡。对于不少女性而言,每日化妆是必备功课,经常性地使用油性化妆品,会使脸蛋表面肌肤变油,但内部却仍很干燥,需要补充水分。同时,电脑、手机的辐射,也会导致脸部出油。

此外,现代人越来越注重自己的形象,觉得自己的肌肤过干,喜欢睡前在脸上敷上各种护肤品来补水,但这很有可能阻碍肌肤的正常排泄,也会导致肌肤看起来很油。

干性肌肤的人,也有可能因为饮食习惯而导致面部出油过多。如果摄入过多的油性食物,面部出油就会较多,而如果只摄入素食,面部就会出油较少,但一定要注意饮食的均衡。

所以说,不要认为只有油性肌肤的人才会整天满脸油,肌肤过干也有可能出现整天满脸油的情况。

要缓解脸部出油,应该这样做:

一、摄入充足的水分。身体的机能都离不开水,每天喝充足的水可以达到肌肤补水的作用,还可以促进身体的排毒,特别是在外出的时候,要多喝水来补充肌肤的能量。

二、控制空调室内的温度。夏天或者冬天,人们会经常使用空调,相信很多人都发现了,在空调房里,无论是头发还是脸部,都特别容易出油。空调房内的气候一般比较干燥,要将温度控制在与外部相差不大的范围内,才不至于让肌肤因为温差过大而受损,而且,最好在空调房内放上一盆水。

三、早起要给肌肤做好保湿工作。这一般会用到爽肤水、保湿乳液以及面霜等,要充分给脸部内部肌肤补水,将水分牢牢地留在肌肤内。补水、锁水是控油的关键。一般而言,晚上睡觉前不要在脸部肌肤抹过多的护肤品,这样不利于肌肤的自洁。

四、洁面洗两遍。早上洗脸可以帮助清除肌肤在夜间产生的代谢物,洗两遍脸,更利于肌肤的清洁。第一遍用温水洗,这样可以有效地打开毛孔,再使用洗面奶,能够更好地清除肌肤表面的油脂。第二遍用冷水洗,能够使毛孔收缩,从而使肌肤表面更加光滑。在一冷一热的作用下,还可以有效地抑制毛孔粗大。

爱康国宾健康体检
管理集团

上海国宾医疗中心
地址:西康路252号 电话:62473737